

■养生之道

结缘太极拳 让我健体又修心



晨曦中，月色下，着一袭白衣，音乐缓缓起：开步，起势，野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步……凝神静气，沉浸在太极的世界里，放下主观的自我，去倾听自己的身体，去觉知它的一挪一捩，一挤一按，去体会它的一动一静、一阴一阳。清风徐来，拂过脸颊，和平之气游走全身，我自超然物外，忘却世俗烦恼种种。

我练杨式太极拳已有一年，由开始懵懂地背拳谱、机械地模仿动作，到变肢体的运动为用心去打拳，一套拳打下来，微微出汗，两三遍拳练下来，神清气爽。不仅是身心得到了很好的调节，生活也悄然发生一些变化，结识了众多拳师拳友，收获了别样的友情。通过练拳，我对太极文化的博大精深有了更深刻的认识，对人生也有了一些开悟。

70岁的阚老师，是我去年夏天结识的太极拳教练。夜晚的广场上，总能被他行云流水般的身手吸引，跟他学拳不紧张、无压力，还常被他的幽默话语戳中笑点，是一位相当开朗随和的人！

但他脖子上醒目的疤痕，似在诉说着一段抹不去的心酸往事。在接下来的相处中，我得知阚老师是在两次大手术中闯过来的重大疾病患者。原先干过一番事业，但一场突如其来的疾病改变了他人的人生轨迹。困顿中，阚老师有过不甘心，也有过沮丧绝望。在那段人生最艰难的岁月里，机缘巧合，阚老师与太极拳邂逅。阚老师说，是太极拳给了他重生——不仅锻炼了病体、重塑了健康，还带给他一份洒脱从容、云淡风轻。

练拳时间久了，我渐渐懂得太极拳是哲拳，是可以由拳悟道的，它讲究外练内化，身心俱修。在健体的同时，追求精神之修养，达到意、气、精、神的全面修为。结缘太极，就是走近一种传统文化，选择一种生活方式，更高的境界是碰撞出人生智慧。阴阳相谐，此消彼长，又互相包容，何尝不是在诠释着我们的人生：有阴有阳，有进有退，有高潮有低谷。阴阳可转换，强衰不固定，否极能泰来……

在诸多的太极拳音乐中，我最为喜欢的是《高山流水》，觉得此曲的旋律和意境都是和太极拳吻合的。太极拳有山的韧劲，有水的轻灵，更有水的豁达圆融。老子《道德经》中写道：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”太极拳是传统武术，是道家文化的精髓，讲究身心协调，心灵平和；讲究以柔克刚，以圆柔的方式来化解矛盾。

《易传·系辞上》有云：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极从悠远的历史长河中向我们款款走来，蕴含着今人苦苦寻觅的处世哲学。它如同一杯香茗，只有用心去品，方得个中真味。习练太极拳，是一场生命的修行，修一颗积极平和之心去生活，修几分豁达圆融的智慧来处世，舍弃浮躁，告别“太急”，进退间自如，起落间神闲。

江苏 张东妹

■退休生活秀

时尚妻子爱网购

自从退休后，半百多的妻子迷恋上了网购，几乎每天晚饭后，都捧着 iPad 和手机在网上挑选衣物，两三天就有快递放到我家小区门口的超市。每次，我都颠颠地一路小跑取回好几件。

妻子爱打扮，穿着新买的衣服，人显得年轻漂亮、时尚又得体，我这个做丈夫的看着心里也高兴。走在路上，经常有女士问我妻子：“同志，这么好看的衣服在哪里买的？”这时，妻子总是有些自豪地说：“我是在网上买的。”许多不太懂网购的同龄朋友，认为妻子的眼光好，喜欢让她帮助挑选衣服。

妻子虽然很会买衣服，但也有“失手”的时候。有一次，她在网上买了一件时尚的灰色长毛绒衣。还说只要 89 元，非常划算！可没想到试穿之后，全身都沾上了一层灰色的长绒毛。妻子皱眉惊呼：“这衣服什么质量啊？”我在一旁忍不住笑着逗趣说：“我看你好像一只灰老鼠……我就说，便宜没好货。”妻子有些生气，拿起 iPad 要跟卖家交涉，最后以卖家退款 80% 结束了这次网购。

此事处理完毕，我好心提醒妻子说：“这网上购物，就跟一个人走在崎岖山路上一样，一定要小心，稍不留神，就可能一脚踩进坑里……”妻子白了我一眼，道：“真是书呆子，买错一件衣服，你也能扯到人生警句上去。”见妻子不太开心，我挠头憨笑：“人有失误，马有失蹄。别憋屈了，开心点，时尚网购继续进行，你还是公认的买衣行家，我的时尚老婆，我心中的太阳！”妻子被我逗乐了，轻轻地在我肩上捶了两下。

这时，妻子接了个电话，是快递员让去取快递的。还没等妻子开口，我就殷勤地说：“老婆大人，我店小二这就去取快递。一会儿新衣服穿在您身上，一定别有风采！”妻子则一脸笑意催我快去。

我想，天下好丈夫或许都像我一样，妻唱夫随、顺妻哄妻。

吉林 中波

“四老”给我幸福晚年

人都有变老的那一天，这是人生无法抗拒的自然规律。人老了都期盼着有个幸福的晚年，然而，什么样的晚年才能算得上幸福美好呢？我自认为自己的老年生活是很幸福的，犹如那瑰丽的晚霞，而这一切都因为我有“四老”。

一曰老伴 常言说得好：少年夫妻老来伴。我和老伴 5 年前一起欢庆金婚。半个多世纪来，我们相濡以沫，福祸与共。我出生在北方，她诞生在山清水秀的南方。她饮食偏甜，我爱辛辣。我生性大而化之，她则注重细微。生活习惯和性格的差异，并未使我们隔阂疏远。我们总是求大同、存小异，尊重各自的特点和偏好，体谅各自的积习和不足。这种差异互补，使我们的感情日益弥坚。

二曰老窝 郊外钟山路楼房林立，交通便利，闹中取静。我们在这条路上拥有一处 70 余平方米的住所，虽不宽敞，却是绿树环绕，冬暖夏凉。我们在这条路上住了几十年，舒适惬意。我们生了二女一子，他们都已事业有成。两个外孙都是大学毕业，工作称

心。一个孙子聪明好学，明年就要上高中了。大家虽不住在一起，但节假日儿孙们都会回来，享受天伦之乐。

三曰老友 我老伴从事幼儿教育近六十个春秋。她和年轻的幼儿园园长、青年教师在教学相长中结下了深厚的友谊。我有一间 15 平方米的书房，虽不大，却是“谈笑有鸿儒，往来无白丁”。一些老友常来品茗话旧，天南海北，胡侃一通，也是晚年一大乐也。人们常说，人生得一知己，足矣。我们拥有那么多好朋友，别无他求了。

四曰老罐 我和老伴一生节俭，晚年略有节余，衣食无忧。我们对生活的要求不高，没有什么太大的消费。晚上偶尔抿点老酒，每周打一两次小麻将，倒也悠哉游哉。由于拥有自己的“钱罐子”，使得我们能在经济上自给自足，这让我们得以保持独立的人格，身心愉悦。

综上所述，我以为，老年人要心胸宽阔，幸福安康，这“四老”是关键。正是：老伴最重要，老窝不可少，老友当珍惜，老罐可保老。

广西 钟声

晒作品



湖南 刘颂烈 78岁